

Happy Birthday! 6th

皆様のおかげで6周年★ありがとうございます！！

9/13日～22日10日間 6周年特別イベントレッスン

	13日 (SUN)	14日 (MON)	15日 (TUE)	16日 (WED)	17日 (THU)	18日 (FRI)	19日 (SAT)	20日 (SUN)	21日 (MON)	22日 (TUE)
10:00										
10:30	ホットアロマヨガ ★ 10:30-11:30 木田	恋ヨガ ♥ 10:30-11:30 吉原	ホットベーシック ★ 10:30-11:30 田中里	ブリッとキュッと美尻ヨガ 75 ★★ 10:30-11:45 松尾	ホットアロマヨガ ★ 10:30-11:30 SAE	ホットハタフロー 75 ★★ 10:30-11:45 SAE	ホットピギナー ★ 10:30-11:30 前川	フロープラスヨガニドラ 75 ★★ 10:30-11:45 木田	バレエヨガ ★★ 10:30-11:30 吉原	ホットベーシック ★ 10:30-11:30 田中里
11:00										
11:30										
12:00	りらく30 12:00-12:30 木田	ハートオブヨガ30 12:00-12:30 川原	リンパヨガ30 12:00-12:30 田中		美脚トレ30 12:00-12:30 SAE		美顔スペシャル30 12:00-12:30 前川		ぶちヨガ30 12:00-12:30 川原	優しい太陽礼拝 12:00-12:30 田中
12:30										
13:00	ゆるヴィンヤサ&MOON 75 ★★★★ 13:00-14:15 徳重	腸活ハタ ★★ 13:00-14:00 川原	ホットヒーリングアロマ ★ 13:00-14:00 SAE	背中美人ピラティス 75 ★★ 12:45-14:00 Airi	ホットベーシック ★ 13:00-14:00 Airi	腰回りほぐしヨガ ★ 13:00-14:00 田中里	エナジーフロー ★★★ 13:00-14:00 木田	エクササイズヨガ ★★★ 13:00-14:00 徳重	体幹ヨガ ★★ 13:00-14:00 川原	ホットヒーリング ★ 13:00-14:00 SAE
13:30										
14:00										
14:30		リンパヨガ30 14:30-15:00 SAE	肩スッキリ30 14:30-15:00 SAE	エナジーフロー30 14:30-15:00 SAE	りらく30 14:30-15:00 前川	美顔30 14:30-15:00 徳重	脂肪燃焼ピラティス 75 ★★★★ 14:30-15:45 Airi	熱波30 14:30-15:00 徳重	美尻ヨガ30 14:30-15:00 SAE	ぶちヨガ30 14:30-15:00 SAE
15:00										
15:30		ホットピギナー ★ 15:30-16:30 SAE	骨盤ビューティヨガ ★★ 15:30-16:30 Airi	ホットアロマヨガSP ★ 15:30-16:30 SAE	ホットヒーリング 75 ★ 15:30-16:45 前川	月礼拝 ★★★ 15:30-16:30 徳重			ホットピギナー ★ 15:30-16:30 SAE	骨盤マスター 75 ★★ 15:30-16:45 Airi
16:00										
16:30	ホットベーシック ★ 16:30-17:30 SAKI									
17:00		ホットアロマヨガ ★ 17:00-18:00 SAKI	HIIT30 17:00-17:30 Airi	ホットベーシック ★ 17:30-18:30 前川						
17:30										
18:00	ホットヒーリングアロマ ★ 18:00-19:00 川原		デトックスヨガ ★ 18:00-19:00 前川		陰ヨガ 75 ★ 18:15-19:30 松尾	ブレンドアロマヨガSP ★ 17:30-18:30 川原	ホットベーシック ★ 18:00-19:00 松尾	ハートオブヨガ 18:00-19:00 川原		ホットベーシック ★ 18:00-19:00 木田
18:30		美脚トレ30 18:30-19:00 徳重							美脚アロマトレ30 18:30-19:00 徳重	
19:00										
19:30		肩こり解消ヒーリング ★ 19:30-20:30 徳重	リラックスアロマヨガ 75 ★ 19:45-21:00 木田				フロープラスヨガニドラ 75 ★ 19:00-20:15 木田			
20:00										
20:30										
21:00										
21:30										
22:00										

イベントレッスンのご案内

<♡ハートオブヨガとは♡>

ヨガの本質・真髄、ヨガの最も大切なものと訳されるヨガです。
本来のハタヨガである月と太陽・男と女・陰と陽。
相反するものの融合。今自分自身が存在している事、いのち、
生きるために必要な『呼吸』を見つめていく自分だけのレッスンです。

<♥恋ヨガとは♥>

恋愛感情を司るチャクラを活性化させるアーサナと
優しい気持ちになれるアロマを組み合わせせたレッスンです。
恋する貴方♥恋したい貴方♥に贈るプログラムです。

<◆陰ヨガとは◆>

1つのアーサナ(ポーズ)の時間を長くキープする事でご自身の内面を観察
し、心身を解放させることが出来るヨガです。立位のポーズが無く、
寝と座りだけの構成で心身共に緊張をほぐしたい方日常生活の中で忙
しく動いている方、交感神経が優位になりすぎて自律神経のバランスが
偏っている方などに特にオススメです。

<◆美尻ヨガ30とは◆>

30分の中でお尻メインで体を動かしていきます!
体幹も入れながら一緒に動いていきましょう!

<♪バレエヨガとは♪>

ヨガとバレエを組み合わせせたクラスです。
内臓・足裏・腹筋を3本柱に女性らしいラインを目指していきましょう!!

<☺肩スッキリハタとは☺>

吸う息、吐く息それぞれ相反するものを繋ぐためのアーサナを利用しながら
肩周りをほぐすポーズを中心に体へと意識を向けていく60分です。少しずつ
動かす可動域を広げ、ここまでできた!という達成感を味わいましょう!

<🍷ブリッ!とキュッと美尻ヨガ75とは🍷>

まずはほぐしていきながらエクササイズも取り入れていきます。
主に大臀筋、中臀筋を鍛え、丸みのあるヒップアップに整えていきます。
夏に向けて美しいお尻を目指していきましょう!

<◎腰回りほぐしヨガとは◎>

腰回りの力を抜いてリラックスしてポーズを味わい、血の巡りを促し、
腰のたるさ、重さの改善を目指していきましょう!

<🌸デトックスヨガとは🌸>

お腹に刺激を与えたり、ゆるめたりすることで
内臓をイキイキと活性化させるプログラムです。
滞りがちな血流に働きかけ、毒素をスムーズに排泄させていきましょう。
身体がだるい、重いと感じる方にオススメです!

<☺肩スッキリ30とは☺>

肩周りの筋肉をほぐしたり鍛えたりすることで
肩の安定、美姿勢にも繋がっていく
30分のレッスンです。この機会にぜひ!

<☺エクササイズヨガとは☺>

主にヨガのポーズを中心にカウントを取りながらエクササイズを
行っていきます。呼吸はよりお腹を意識して頂きたいので
ドローインという呼吸法を使って1時間しっかり体をいじめ抜いていきましょ
う!!

<〇ー〇肩こり解消ヒーリング75とは〇ー〇>

主に肩こり解消するヨガのポーズを立のポーズを入れず寝・四つん這い・座
りて展開していく75分のレッスンです。特にデスクワークのお仕事の方やコ
ロナで疲れている方にオススメのレッスンです!一緒に疲れを吹き飛ばし
スッキリしましょう!!

<🍷フロープラスヨガニドラーとは🍷>

呼吸と瞑想を深めるヨガです。ヨガのアーサナで身体をダイナミックに動か
しながら呼吸をダイナミックに動かしながら呼吸を深め瞑想を深めていくク
ラスです。太陽礼拝から始まり、身体をしっかりと動かしながら身体感覚や心
の動きの意識を高めた後、シャバーサナで深いリラクゼーション(ヨガニド
ラ)を行っていくクラスです。

<♡背中美人ピラティス75とは♡>

最近、ご自身の後ろ姿をちゃんと見ましたか?
背中を制する者は、美人を制する!
背中をしっかりと動かして背中美人を目指して行きましょう!
肩こり改善効果も期待出来るレッスンです☆

<◇HIIT30とは◇>

高強度インターバルで、30秒エクササイズ→15秒休憩を繰り返して行うこと
で脂肪燃焼にかなり効果的★短時間で汗をかきたい方!デトックスしたい
方!にオススメです!

<♪リラククスアロマヨガとは♪>

ゆっくり呼吸をして動いていくレッスンです。
日頃の疲れを解放できるような〇(丸)をイメージしたシャバーサナ(尻の
ポーズ)を行っていく75分のレッスンです。いつもよりも長めにシャバーサナ
をとり、よりリラックス出来るレッスンです。

<💎骨盤マスター75とは💎>

始めの15分でご自身の骨盤の歪みのタイプを分析します。
タイプ別の歪みの原因から、改善法を紹介した後、
残りの30分ヨガとピラティスを併用したエクササイズと
ストレッチで骨盤をご自身の正しい位置へと導きます。

<🌟脂肪燃焼ピラティスとは🌟>

音楽に合わせて、常に動く!動く!動く!
気になる脂肪がおしまいです!

<🌟優しい太陽礼拝とは🌟>

正座の姿勢からゆっくりと体を動かしていきます。通常の太陽礼拝よりも
より緩やかなテンポで行い、繰り返していきますので初心者の方もご安心し
てご参加されてください!!

<🌙デトックス月礼拝とは🌙>

下弦→新月へ向かう月の流れに向かわせたアロマを感じながら心と身体を
浄化させていきます。月ヨガも脇や鼠径部など老廃物を流しやすくするリン
パに刺激を加えながらデトックスしていきます。

<♡ハートオブヨガ30とは♡>

60分クラスのショートバージョンです。呼吸、身体、命を感じ
見つめる30分です。ハートオブヨガで深める太陽礼拝も行います。
太陽礼拝が初めての方も身体の硬さが気になる方にもオススメです!

<🌟ゆるヴィンヤサ&MOONとは🌙>

エナジーフロー・月礼拝~moonsycle~で行うシークエンス、太陽礼拝を3周
行った後、月ごとに変わっていく差し込みを組み込んだゆるヴィンヤサ1周、
月礼拝を2周行っていくクラスです。かなり強度が高いクラスなので、普段
のレッスンでは物足りない方におススメのレッスンです。

ご予約電話番号 095-893-8631